



☆参加者募集中



♪エクササイズで思いっきり体を動かしましょう♪

楽しく♪エクササイズ♪

開催日

4月16日、23日、
5月14日、21日、28日、
6月4日、11日、18日、25日
7月2日



全10回、いずれも火曜日

時 間

午前10時30分～午前11時30分

場 所

南西郷公民館 多目的ホール



講 師

AFAA認定インストラクター 松矢 真由美 さん
※AFAA：世界79カ国で通用するインストラクターのための国際ライセンス

受講料

1,000円(10回分) 4月16日にご持参ください

定 員

15名

持ち物

内靴、ヨガマット、タオル、飲み物

その他

ヨガや音楽に合わせた運動をします♪
南地区にお住いの方のお申し込みを優先します

☆お申し込み・お問い合わせ先☆

南西郷公民館 美浜町金山14-1

TEL：0770-32-2654 / Fax：0770-32-2655 / メール：minami-k@kl.mmnet-ai.ne.jp